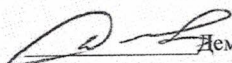


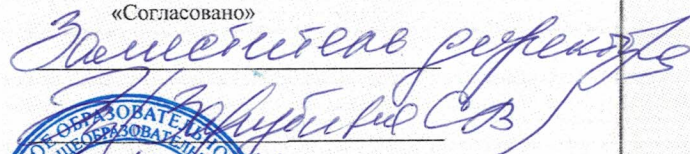
«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2025г



«Согласовано»





2025г

### 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Категория детей от 3 до 7 лет*

*Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм*

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

*«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День первый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		<b>400</b>	<b>9,61</b>	<b>18,04</b>	<b>51,21</b>	<b>412,62</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	10,49	2,31	130,9	№277 2011г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
		<b>625</b>	<b>24,75</b>	<b>21,23</b>	<b>91,35</b>	<b>636,24</b>	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	14,8	82,83	
		<b>385</b>	<b>22,78</b>	<b>33,97</b>	<b>39,15</b>	<b>454,95</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1590</b>	<b>59,85</b>	<b>73,24</b>	<b>199,89</b>	<b>1594,91</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		<b>405</b>	<b>13,69</b>	<b>19,8</b>	<b>77,06</b>	<b>540,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	
		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>91,8</b>	
	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	21,34	153	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№202 2001г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
			<b>625</b>	<b>22,98</b>	<b>69,65</b>	<b>91,36</b>	<b>700,34</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
		<b>380</b>	<b>19,9</b>	<b>16,73</b>	<b>41,41</b>	<b>443,39</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1590</b>	<b>61,97</b>	<b>110,68</b>	<b>217,03</b>	<b>1775,63</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День третий</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	152,94	№ 93 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
		<b>410</b>	<b>13,82</b>	<b>18,68</b>	<b>59,62</b>	<b>488,74</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,15</b>	<b>91</b>	
<b>Обед</b>	Щи с картофелем со сметаной	200	8,32	19,83	11,35	134,4	№61 2011
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,95	34,8	
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
		<b>675</b>	<b>26,6</b>	<b>33,83</b>	<b>98,39</b>	<b>662,78</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Рагу овощное со свининой	200	3,89	7,26	18,79	297,94	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	179	№469 2011г
		<b>430</b>	<b>8,59</b>	<b>13,54</b>	<b>55,21</b>	<b>514,83</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1615</b>	<b>49,41</b>	<b>66,05</b>	<b>223,37</b>	<b>1757,35</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвёртый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
	Яйцо куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		<b>445</b>	<b>13,67</b>	<b>19,47</b>	<b>54,43</b>	<b>455,64</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень тушенная в сметане	70	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	гу
		<b>625</b>	<b>25,77</b>	<b>24,64</b>	<b>96,96</b>	<b>677,2</b>	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	гу
		<b>380</b>	<b>19,96</b>	<b>16,73</b>	<b>42,15</b>	<b>446,5</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1630</b>	<b>62,11</b>	<b>60,84</b>	<b>211,72</b>	<b>1670,44</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День пятый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,23	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
		<b>405</b>	<b>8,69</b>	<b>16,34</b>	<b>48,75</b>	<b>383,59</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
	Солянка по домашнему с курой	200	2,4	4,6	19,29	132	№157 2004г
	Птица( кура) тушенная в сметанном соусе	70	10,5	7,5	2,8	120,13	
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
		<b>625</b>	<b>21,34</b>	<b>21,29</b>	<b>91,69</b>	<b>630,86</b>	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		<b>410</b>	<b>12,71</b>	<b>17,26</b>	<b>67,21</b>	<b>459,64</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1620</b>	<b>45,45</b>	<b>54,89</b>	<b>225,83</b>	<b>1565,19</b>	
<b>Среднее значение за пять дней:</b>		<b>1609</b>	<b>55,758</b>	<b>73,14</b>	<b>215,568</b>	<b>1672,704</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День первый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		<b>400</b>	<b>12,22</b>	<b>20,36</b>	<b>56,06</b>	<b>463,73</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	126,15	№66 2003г
	Плов со свининой	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	Икра свекольная	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
		<b>625</b>	<b>28,12</b>	<b>21,02</b>	<b>96,07</b>	<b>630,73</b>	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
		<b>365</b>	<b>22,78</b>	<b>33,97</b>	<b>39,15</b>	<b>443,12</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1570</b>	<b>65,83</b>	<b>75,35</b>	<b>209,46</b>	<b>1628,68</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День второй</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
		<b>405</b>	<b>12,28</b>	<b>18,16</b>	<b>55,81</b>	<b>491,8</b>	
Завтрак 2	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	№399 2011г
		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>91,8</b>	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	16,1	114,22	№57 2011 г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	
		<b>600</b>	<b>19,16</b>	<b>21,45</b>	<b>91,37</b>	<b>630,29</b>	
Уплотнённый полдник	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	349,5	№66 2003г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
		<b>430</b>	<b>15,63</b>	<b>21,28</b>	<b>57,33</b>	<b>565,39</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1615</b>	<b>52,47</b>	<b>65,39</b>	<b>211,71</b>	<b>1779,28</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День третий</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,01	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		<b>405</b>	<b>11,47</b>	<b>18,32</b>	<b>59,03</b>	<b>445,89</b>	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		<b>100</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
		<b>625</b>	<b>33,62</b>	<b>25,02</b>	<b>92,12</b>	<b>676,68</b>	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Суфле рыбное	70	13,7	13,1	12,4	221,3	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	<b>380</b>	<b>19,44</b>	<b>66,65</b>	<b>57,17</b>	<b>482,99</b>		
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1510</b>	<b>67,24</b>	<b>109,99</b>	<b>226,5</b>	<b>1696,66</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День четвёртый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		<b>405</b>	<b>11,48</b>	<b>20,4</b>	<b>74,6</b>	<b>526,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	
		<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Ежики мясные с соусом	120/50	14,3	16,7	32,1	297,1	№450 1996г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		<b>600</b>	<b>19,29</b>	<b>21,38</b>	<b>90,9</b>	<b>610,2</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
		<b>380</b>	<b>19,96</b>	<b>16,73</b>	<b>42,15</b>	<b>446,5</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1560</b>	<b>53,44</b>	<b>58,51</b>	<b>225,83</b>	<b>1674,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День пятый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		<b>415</b>	<b>16,44</b>	<b>22,99</b>	<b>78,83</b>	<b>546,3</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	
		<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
Обед	Суп вермишелевый с курой	200	2,2	4,6	31,11	162,2	
	Капуста тушенная с курой	200	5,78	20,42	27,48	295,01	№534
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	г/у
		<b>625</b>	<b>11,73</b>	<b>25,52</b>	<b>95,69</b>	<b>630,75</b>	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
		<b>410</b>	<b>12,71</b>	<b>17,26</b>	<b>67,21</b>	<b>459,64</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1630</b>	<b>43,59</b>	<b>65,77</b>	<b>259,91</b>	<b>1727,79</b>	
<b>Среднее значение за пять дней :</b>		<b>1588</b>	<b>56,514</b>	<b>75,002</b>	<b>226,682</b>	<b>1701,402</b>	
<b>Среднее значение за десять дней :</b>		<b>1598,5</b>	<b>57,1668</b>	<b>75,896</b>	<b>220,0988</b>	<b>1697,8044</b>	